来て!みさわ

Welcome to Misawa!

三沢市公式 観光ガイドブック2023

ra・kra(ラ・クラ) × 三沢

三沢市公式観光ガイドブック

来て!みさわ

CONTENTS

三 沢 最 新
Topicsを見る

空×湖×食

航空マニア必見の飛行機や歴史、ダイナミックなスケールの
自然と一体になれるアクティビティ、青森が育てた食の恵み。
世界と日本の様々な文化が入り混じるまち「三沢市」で、
おいしい所取りのとびっきりの旅を体験しましょう。

米軍三沢基地の手前にある大きな「MISAWA」のモニュメント。三沢市を訪れた時には記念撮影したいダイナミックさ。

ミサワでアメリカ気分 MISAWA TRAVEL

異国情緒あふれるまちで　プチ海外旅行を楽しむ

特別な時間が見つかる MISAWAトラベルを楽しもう

青森県東部に位置し、太平洋と小川原湖に挟まれた三沢市。独特な雰囲気のある街の中心部にはアメリカの風を感じる建物やグルメが集合しています。市内に在日米軍三沢基地があることで、市民とアメリカ人の交流が生まれ、海外から伝わってきたグルメや雑貨、デザインが日本のものと融合し、オリジナルの風土が作り上げられたのです。さらに、アメリカンデーやハロウィンフェスタなど、海外の空気を味わえるイベントも開催。街なかを歩けば、気分はアメリカンに。

陸・海・空すべてで遊べる見どころいっぱいのまち

三沢市は航空ファンにとって必ず訪れたい「青森県立三沢航空科学館」や、秋に開催される「三沢基地航空祭」など、飛行機好きにはたまらない場所。

太平洋から水揚げされる新鮮なイカやほっき貝などの魚介、青森県特産品のゴボウやニンニクなどの野菜、パイカ料理をはじめBBQなどの肉料理も充実しています。夏にはサーフィンや海水浴、冬には凍った小川原湖でワカサギ釣りやウィンターアクティビティも楽しめます。寺山修司記念館など文化的なスポットや、馬産地ならではの乗馬体験も人気です。

そんな遊ぶ・食べる・体験する、すべてを楽しめるまち三沢市をすみずみまで満喫しましょう。

日米合作グルメ チーズロール

米軍人のアドバイスを聞いた日本人が完成させた三沢のソウルフード。プロセスチーズを餃子の皮で包み揚げたおやつ。

★ヌードルハウス丸美屋 ◀ 詳細はP32

MISAWAモニュメント

一目で三沢市に来たことが分かる木製のロゴモニュメント。夜にはライトアップされ「映えスポット」にも。

エアフォースバーガー

道の駅みさわで食べられる本場アメリカの味わいが楽しめるハンバーガー。

★道の駅みさわ ◀ 詳細はP24

ミサワで"好き"が見つかる!

青森県立三沢航空科学館

楽しみながら科学する心を育む

航空ファンも家族連れも満足のアトラクション

実際に使用されていた複数の航空機が館内・館外にダイナミックに展示されている「航空ゾーン」を中心に、空を飛ぶ仕組みや身近な科学の原理・法則を学ぶ楽しさに触れられる「科学ゾーン」、そして宇宙探査や地球観測について知ることのできる「宇宙ゾーン」で構成された三沢航空科学館。

見る展示だけではなく、飛行機ファンにはたまらない物理法則や航空技術について体を動かし体験する設備もあり、小さな子供から大人まで、気軽に空と科学の魅力に楽しみながら触れることができます。

三沢市と大空のつながり 歴史がつないだ空への夢

三沢市淋代海岸を出発し世界初太平洋無着陸横断飛行を成し遂げた「ミス・ビードル号」の実物大レプリカの展示をはじめ、青森県で発展を遂げてきた航空の歴史や空を飛ぶというロマンを追い求めた先人たちの歩みも紹介しています。

{ 館内ガイドツアー }

ボランティアが館内を分かりやすく解説するガイドツアーです。三沢市の航空史はもちろん、科学や宇宙の魅力も詳しく説明してくれます。

- 要相談(9:00~15:00)※要予約
- ¥ (入場料として)一般510円、高校生300円、中学生以下無料。団体割引あり。

ミス・ビードル号
三沢航空科学館に展示されている復元された実物大の「ミス・ビードル号」。太平洋無着陸横断飛行に関する様々な資料も見られます。

子どもも大人も夢中になれる 空と科学の驚きに 五感で触れる体験型ミュージアム

実物大の飛行機は迫力満点!

大空を飛ぼう
滑車が吊り下げられているレールにぶら下がり、館内を滑空する飛行体験。館内展示されている飛行機を上から眺めよう!

提供:Honda Aircraft Company

ホンダジェット
主翼の上にエンジンを配置する独創的な発想と技術が注目を集め、2003年12月初飛行に成功。2005年に世界初公開された「ホンダジェット技術実証機」が展示されています。ファン必見!

ZEROグラビティ360
宇宙空間の無重力状態を実体験できる360度回転装置。実際の宇宙飛行士が訓練で使用しているものと同じ仕組みが使われています。

小惑星探査機「はやぶさ2」原寸大模型の展示。

ミュージアムショップ
フリーズドライの宇宙食は主食からデザートまで揃う。おみやげはもちろん科学や飛行機に関するグッズも充実。

「YS-11」戦後初の国産輸送機。間近で見られます。

青森県立三沢航空科学館

- 三沢市大字三沢字北山158
- ☎ 0176-50-7777
- 9:00~17:00(入場は16:30まで)
- 休 月曜日(祝日の場合翌日)、12/30~1/1
- ¥ 大人510円、高校生300円、中学生以下無料

開放的なMISAWA時間

サーフィン！ビーチで海水浴！そしてBBQ！
三沢を豪快に遊びつくそう！

サーファーにも人気な太平洋の海水浴場

三沢ビードルビーチは三沢漁港のすぐ南に位置し、夏には国内外を問わず、海水浴客が多く訪れます。

ビードルビーチから国道338号をまっすぐ北上すると、太平洋無着陸横断飛行記念碑や太平洋展望台、ミス・ビードル号の等身大模型が設置されている淋代海岸があり、釣り好きやサーフィン客でも賑わいを見せます。

ちなみに、ビードルビーチという名前の由来は、1931年に世界初太平洋無着陸横断飛行を果たした「ミス・ビードル号」という飛行機から名付けられました。太平洋の雄大さを感じながら、飛行機乗りたちの偉大な挑戦にも思いを馳せてみるのはいかがでしょうか。

旅行者も気軽に楽しめる街中のBBQスポット

三沢ならではのグルメ文化、それは街中の公園で誰でも気軽に楽しめるバーベキュー。公園を利用する際に三沢市都市整備課へ事前連絡をすれば、仲間や家族と共にBBQパーティを開催できるため、特に桜の時期にはあちこちでBBQを楽しむ人たちが見られます。市内数か所の精肉店ではBBQ用の肉の注文から焼き台のレンタル、炭の購入まででき、さらに指定の場所まで届けてくれるサービスも行われています。

三沢は標識もアメリカン！

ビードルドーム

赤いミス・ビードル号の機体をモチーフにデザインされた施設。フリーマーケットやアメリカの食品販売などが開催されることも。

淋代海岸

海釣り客やサーフィン客で賑わう。サーフィンの大会が行われることも。

市民の憩いの場でもあるビードルビーチ。海水浴にぴったり。シャワーも併設されています。

MISAWAは公園でBBQ

市内の公園で気軽にBBQできるのが三沢市の特徴。肉も魚も野菜も炭火で焼くと驚くほどおいしい。

MISAWA　BBQ ジャンボリー
～ 地産地消みさわ ～

それでも自力でBBQをするのは大変かも、という方に朗報。事前にチケットを購入するだけで手ぶらでもBBQが気軽に楽しめるイベントも開催。

三沢漁協

海産物も楽しめるのが三沢の良いところ。「三沢昼いか」をはじめ、新鮮な魚介類を漁協直売所で買って、そのままBBQを楽しむのもおすすめ。

海鮮もおいしい！

三沢市漁業協同組合直売所
- 三沢市三川目4-145-552
- 0176-54-4500
- 10:00～17:30
- 休 木曜・年末年始（12/31～1/4）・お盆期間

特・別・な・夜・の・時・間・
アメリカン・バーへ行こう！

日本とアメリカ文化が混在する三沢ならではの「アメリカンバー」

国際色豊かな三沢市には、通称「アメリカンバー」と呼ばれる多国籍メニューが味わえるバーやレストランが軒を連ねています。日米交流が盛んな三沢市の特別な夜はぜひアメリカ気分が楽しめるバーにふらっと立ち寄ってみては。おひとりで居酒屋感覚でゆったりお酒を楽しむのも、仲間とわいわい楽しむのもぴったり。

「アメリカンバーって英語が話せないと楽しめなさそう」「海外の方がたくさんいるバーって入るのに勇気がいる」など、初めてアメリカンバーに入る方も心配無用。気さくなマスターやスタッフが皆様をお待ちしています。日本にいながら海外旅行気分を味わえる、特別な時間を過ごしてみてはいかがでしょうか？

CHAOZ（チャオズ）

笑顔が素敵な店主が出迎えてくれる、若い世代が入りやすいお店をテーマにしたバー。おすすめメニューは手作りの生パスタ（1週間前の事前予約が必要）。日曜日にはフードトレーラーを出店している料理自慢の店主が腕を振るってくれます。

三沢市幸町1-7-6 2F　080-5221-6765
20:00～　休 日・月曜日

TUBES RESTAURANT BAR（チューブス）

店主こだわりのハワイアンレストラン。昼はランチを提供するほか、夜はバーやカフェとしても営業。人気のハワイ料理はもちろん三沢市オリジナルのチーズロールなども楽しめます。

三沢市中央町2-3-34　0176-52-6452
（月～木、祝日、祝前日）11:30～22:00
（金）11:30～24:00、（土）17:00～24:00
休 日曜

アメリカン・ショッピング
ミリタリー・雑貨編

コイワブルーウッズ

アメリカ軍が現在使用している様々なミリタリーグッズが揃っているファン必見のお店。三沢市のゆるキャラグッズもありお土産選びにぴったり。

三沢市中央町1-1-1
0176-53-8854
10:00～18:00
休 火曜

スカイショップHIRANO

自衛隊員御用達のヘルメット用バッグなどマニア注目のアイテムの他、洋服店ならではのオリジナルTシャツやキャップも販売。自衛隊員作業服用ネームの注文も可能。

三沢市中央町3-3-1
0176-53-3500
10:00～18:00　休 土・日・祝
HP https://skyshop-hirano.com/

MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI

飛行機やミリタリーに詳しい店主が収集した、アメリカ直輸入の珍しい帽子やミス・ビードル号グッズが揃う。

三沢市中央町2-8-34
スカイプラザミサワ1F
090-1373-4815
10:00～19:00　休 1/1

DEMZU

洋服・子供服・アクセサリーなど多彩な雑貨が集まるお店。季節により商品が変わるので、旬のアイテムが見つかるかも。

三沢市中央町2-8-34
スカイプラザミサワ1F
070-8560-2726
11:00～20:00　休 1/1

ふうはうす

米軍で実際に使用されていたジャケットをはじめとする衣類を中心とした軍用品・アメリカ輸入ブランド店。

三沢市中央町2-8-34
スカイプラザミサワ1F
090-3368-2840
10:00～18:00　休 1/1

ミサワグルメを食べつくそう！

旬の食材から国際色豊かな食文化まで三沢市の美味しいものを味わい尽くそう

パイカ料理

ほろほろ、プルプル、コリコリ…煮込む時間によって異なる食感を楽しめる豚バラ周辺の軟骨、それが三沢市のご当地グルメ「パイカ」です。豚1頭から約500gしかとれない希少な部位で、15年ほど前までは捨てていました。それを地域の畜産振興を担う三沢畜産公社が「流通させないのはもったいない」と、煮込み料理を発案。市内各飲食店でも工夫を凝らしたメニューを提供しはじめました。

コラーゲンたっぷりの軟骨と周りのお肉は様々な料理にぴったりで、丼、ラーメン、カレー、ワイン煮込みetc…バリエーション豊かなパイカ料理を市内で楽しむことができます。いろんなお店でパイカを食べ比べてみてはいかがでしょう。

パイカ料理が食べられるお店
http://kite-misawa.com/eat/pica/

▶ 店舗情報はP32

宝介 三沢店／MISAWAスペシャル

彩喰楽酒 だい天／赤ワイン煮

「もったいない」から生まれたB級グルメ「パイカ料理」はメニュー次第で食感七変化

カフェあるえっと／パイカカレー（要予約）

三沢バラ焼き

牛の旨味と玉ねぎの甘みがビールやご飯にぴったり

牛肉の脂とうま味をたっぷり吸った甘い玉ねぎと、牛バラ肉を甘辛いタレで炒めた大人気ご当地グルメ「バラ焼き」。

その発祥の地は実は三沢市。戦後、朝鮮戦争の重要拠点として三沢市には多くのアメリカ人が住んでいました。海外の牛肉文化が広まり、安価だったバラ肉と手に入りやすい玉ねぎを鉄板でプルコギに似せて作ったことが始まりとも言われています。（所説有り）

赤のれん／バラ焼き定食

▶ 店舗情報はP32

三沢基地空自空上げ

ごぼうとにんにく香る新ご当地グルメ

ご当地の食材を活かした唐揚げを開発しようと航空自衛隊三沢基地では地元のごぼうを唐揚げの衣に、にんにくを味付けに使用。

市内では航空自衛隊の隊員食堂の味わいを再現した「オリジナル」と、各店舗独自のレシピで作られた「アレンジ」の2種類の唐揚げが楽しめます。

酒楽食彩 和がや／空自空上げ（オリジナル）

▶ 店舗情報はP32

三沢基地空自空上げが食べられるお店
https://www.city.misawa.lg.jp/index.cfm/8,21155,29,652,html

食べて、知りたい 寺山修司

寺山食堂とは、三沢市出身の歌人・劇作家である寺山修司の叔父がかつて三沢駅前で経営していた食堂の名前です。寺山修司は幼い頃、青森空襲で焼け出された際にこの寺山食堂に一時期身を寄せていました。

時を経て平成25年、寺山修司没後30年を機に「寺山食堂」という名を冠したプロジェクトが立ち上がりました。寺山修司の好物に関する逸話にちなみ、地元食材を使ったメニューを市内各店舗で提供しています。

寺山セット

寺山盆カレーセット

寺山食堂の料理が食べられるお店
http://kite-misawa.com/eat/terayamasyokudou/

ブランドいかは味よし鮮度よし。
活いか刺に肝醤油で
粋につるっと召し上がれ

旬は7月～12月！

寿司・割烹 福水

▶ 店舗情報はP32

三沢昼いかが
食べられるお店
http://kite-misawa.com/eat/hiruika/

「粋」ブランド 昼いか一夜干し

三沢昼いか（愛称「赤とんぼ」）を、お刺身でも食べられる鮮度の良い状態で自家製の一夜干しに。身はふっくら、うまみが凝縮された逸品です。

販 みさ和活魚センター　☎ みさ和活魚センター 0176-27-6961

三沢昼いか

味も鮮度も抜群と高い評価を得て、地域団体商標に登録された「三沢昼いか」。箱にあしらわれた赤いミス・ビードル号のイラストから、「赤とんぼ」と愛称がつけられました。スルメイカの優れた漁場でもある太平洋沿岸の三沢沖で昼に漁獲され、翌朝には首都圏の市場に並びます。

そんな三沢昼いかを市内で食べる際には、活いか刺がおすすめ。生きた昼いかを素早くさばくことで、身は透き通って美しく、新鮮なコリコリとした触感を楽しめます。産地ならではの贅沢な食べ方としては、濃厚な肝醤油でぜひ味わいたいところ。

市内では活いか刺のみならず、寿司や天ぷら、腑味噌焼きなど様々ないか料理を提供。ランチや晩酌のお供にもぴったりです。

当日の昼に水揚げされたいかは夕方にお店で食べられます

三沢ほっき丼

県内では八戸から三沢までの沿岸で獲れる「ほっき貝」。中でも三沢産は、貝殻が白く、茹でると鮮やかなピンク色に変わるのが特徴です。三沢市漁業協同組合の規則で8センチ以下は海に戻すようにしているため、収穫されるほっき貝は身が大きく厚みがあり、食べ応え十分。弾力のある身は噛みしめるほど甘みとうま味が口に広がります。

冬には毎年市内各店舗で三沢産のほっき貝を使用した「三沢ほっき丼」が展開されており、寿司店からカフェまで、個性豊かなメニューが提供されます。「三沢産のほっき貝（漁が解禁される12月1日～3月31日の期間に漁獲されたもの）を使用する」ことだけを条件とするため、和食や洋食、煮る、炒める、揚げるなど様々な調理法でほっき貝の味を楽しめます。

貝殻が白く、臭みがない
太平洋が育む冬の味覚
期間限定で食べ歩き

御食事処
いや川

▶ 店舗情報はP32

三沢ほっき丼が
食べられるお店

http://kite-misawa.com/eat/hokki-don/

旬は12月～3月！

鮨 大竹

忍鮨

大自然に癒される アウトドアスポット 小川原湖畔エリア

湖水浴場と温泉がすぐそこ！ ビギナーも利用しやすい 湖畔のキャンプ場

レイクビューのアウトドアが楽しめるのが小川原湖畔にある2つのキャンプ場とコテージ。夏にはテントの中で着替えてそのまま水遊びに飛び込む人たちで賑わいを見せ、外遊びを満喫できます。

湖畔キャンプ場は区画のすぐ近くに車を停め、荷物の積み下ろしOK。キャンプ道具が無くても、食材だけ用意して小川原湖畔管理事務所でテントやBBQ用コンロ、食器セットをレンタルすればお手軽キャンプも楽しめます。

オートキャンプ場は利用者のみ入場できるエリアにあり、シャワーや洗濯機、一部サイトには電源も用意されているため連泊や快適キャンプをしたい方にも嬉しいポイントがたくさん。キャンパー歴の長い方から初心者まで大満足の環境が整っています。

小川原湖畔キャンプ場

間近で湖水浴や水遊びができる好立地で子どもたちものびのび。バイクキャンプOKでライダーにも人気。2カ月前から予約可能。

- 三沢市大字三沢字淋代平116-2962（小川原湖畔管理事務所）
- ☎0176-59-2830（受付8:30〜17:15）
- 休 11月〜4月中旬
- ¥ 1泊2,200円／デイキャンプ1,100円

見とれちゃう！キレイな景色に

小川原湖畔コテージ

全棟が湖に面し、晴れた日には八甲田連峰と夕陽のコラボレーションが見事。テラス付きで自由に使えるキッチンや備えつけの調理器具もあるので料理もOK。

- 三沢市大字三沢字淋代平116-2962（小川原湖畔管理事務所）
- ☎0176-59-2830（受付4〜10月 8:30〜17:15／11〜3月 〜17:00）
- 休 12/28〜1/3 ¥ 4〜10月 11,000円／11〜3月 5,500円（1棟）

ラムサール条約登録湿地 仏沼

三沢市の北東部には、国際的絶滅危惧種「オオセッカ」「シマクイナ」「コジュリン」などが生息している「仏沼」があります。生物多様性の保全のため2005年にラムサール条約（特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約）湿地に登録されました。

三沢オートキャンプ場

清潔なコインシャワーやランドリー、遊具広場も完備でファミリーキャンプにおすすめ。サイトは電源の有無を選べる。

- 三沢市大字三沢字早稲田261-4
- ☎0176-59-3311（受付8:30〜17:15）
- 休 11月〜4月中旬
- ¥ 1泊2,200円〜 詳しくはHP料金表をご覧下さい。

キャンプ場、オートキャンプ場、小川原湖畔コテージ詳細はこちら▲

外で食べると格別においしい！

三沢オートキャンプ場 周辺MAP

夕日

小川原湖東側に位置する三沢市からは八甲田連峰を背景にしたダイナミックな夕陽が望める。家族や友達と共有したい一生ものの美しさ。

小川原湖を遊びつくせ！ 初心者でも安心のカヤック

青森県で最も大きく、全国でも珍しい、住所を持っている湖「小川原湖」。八甲田山系を源とする高瀬川の水と、満潮時に太平洋から流れ込む海水が混じる汽水湖という独特な水質を持ち、全国屈指の漁獲量を誇るしじみやしらうおなどが水揚げされる「宝湖」の別名を持ちます。

一年を通してアウトドアやアクティビティを楽しむ人々が訪れ、特に夏には湖水浴、冬にはワカサギ釣りで賑わいます。

湖は遠浅で波が穏やかなため、カヤックやSUP（スタンドアップパドルボード）の体験プログラムが人気で、「小川原湖カヤックラボ」のインストラクターが初心者には基礎から丁寧にレクチャーしてくれます。パドルを漕いで風を切り、独特な浮遊感と爽快感に包まれながら、湖の上から眺める景色は格別。それぞれの体験受付最新情報はウェブでチェック！

貸しボートハウス

湖水浴シーズンにはスワンボートの貸し出しも。2人乗り、4人乗りタイプから選んで。

☎ 0176-59-3362　営 夏期
¥ 30分1,500円〜

湖水浴場

岸から少し離れても水深が1m程度のため、足がつきやすく波にさらわれるなどの心配がない。家族連れの水遊びに最適。

🕒 10:00〜16:00　営 7月中旬〜8月下旬

SUP体験

「スタンドアップパドルボード（SUP）」とは、安定感のある浮力の高いボードに立って乗り、パドルで漕ぎ進むウォータースポーツ。初心者の方にも丁寧にレクチャーしてくれるので、体験時間内でもたっぷり楽しめる。

¥ 高校生以上3,500円／
小学高学年〜中学生2,000円

カヤック体験

遠浅の湖なのでカヤック初心者の方でも安心して体験ができる。天候によって付近の小田内沼でカヤック体験する場合もあり。

¥ 高校生以上3,000円／
5歳〜中学生まで1,500円（1時間）から
HP https://ogawarakokayak.com/

カヤック体験・SUP体験のお問い合わせ
小川原湖カヤックラボ ☎ 080-6591-6586 HP https://ogawarakokayak.com/
7月〜9月はいつでも体験可能（5・6・10月は土日 ※平日は要予約）。

冬は凍った小川原湖でウィンターアクティビティを

厳しい冬の寒さを利用した季節限定のおたのしみ

冬には小川原湖の表面に氷が張り、一部は成人男性が歩けるほどの厚さになるため、期間限定のアイスウォークやアイスカヤックなどのアクティビティを開催。さらに、隣接する姉沼では分厚い氷の上でワカサギ釣りもできます。

アイスウォーク＆アイスカヤック

湖に張ったぶ厚い氷の上を歩いてみたり、カヤックで氷の隙間を縫って進んだり。厳冬の青森県だからこその限定プログラムです。ドライスーツを着用するから寒さもへっちゃら！たっぷり遊んだ後は薪ストーブのあるテントで、ほっこりティータイムをどうぞ。

小川原湖カヤックラボ
☎ 080-6591-6586
営 1月〜3月（湖の氷結状況によります）
¥ アイスウォークまたはカヤック各1時間3,000円、ウォーク+カヤック2時間5,000円※ドライスーツほか用具、保険料込み ※定員10名。前日までに要予約 ※小学高学年以上対象
HP https://ogawarakokayak.com/

ワカサギ釣り

1月中旬〜2月下旬まで姉沼で実施。釣ったワカサギはその場で調理したり、市民の森の食堂「おおせっか」で天ぷらにしてもらうことも可能。駐車場とトイレ完備、道具レンタルあり。

青森フィッシングガイド
☎ 090-3506-6608
HP https://aomori-fishing-guide.com/
🕒 6:30〜15:00
※前日18:00までに要予約
営 1月中旬〜2月下旬まで
¥ 基本料金600円（遊漁券・駐車場代）ほか各種レンタル料

MISAWAの自然満喫旅

小川原湖畔で いやしのひと時

自然を満喫しながら 温泉も、グルメも、体験も

小川原湖を望む 源泉かけ流しの大浴場

小川原湖畔駐車場から車で3分の「市民の森」には温泉や食堂、宿泊や陶芸体験のできる施設が集まっています。

特に市内外問わず人気なのが源泉かけ流しの天然温泉。大浴場の大きな窓からは雄大な小川原湖を見ることができます。ゆる～いキャンプ泊を楽しみたい方にも喜ばれ、レストハウスの食事処おおせっかで地元グルメを楽しむ方も多いのだとか。

市民の森　温泉浴場

小川原湖と八甲田連峰のパノラマが楽しめる大浴場です。八甲田連峰に沈む夕日が美しいと評判。泉質は単純温泉、低張性、アルカリ性高温泉。温泉データはP28へ。

小田内沼

寺山修司記念館遊歩道からの景色。遥か昔は集落があったと考えられている。現在は遊歩道が整備され、散歩スポットにもおすすめ。

粘土で型作りから色つけまで体験できます

趣味の家 陶芸館

土と向き合い作品づくり。インストラクターの指導を受けるには事前予約を忘れずに。

- 三沢市大字三沢字淋代平116-2945
- 0176-59-2815　9:00～17:00
- 休 第3月曜日（祝日の場合翌日）、年末年始
- ¥ 使用料100円、粘土代金別途必要

パイカ蒲焼き丼

お食事処　おおせっか

旬の地元食材を使った地産地消メニューの他、お弁当や宴会なども注文・予約が可能。パイカ料理や、「寺山食堂（P13）」のメニューも充実。

- 三沢市大字三沢字淋代平116-2945（レストハウス内）
- 0176-59-2246／0176-59-3388
- 11:00～15:00（LO 14:30）・17:00～20:00（LO 19:30）
- 休 第3月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

ドッグラン

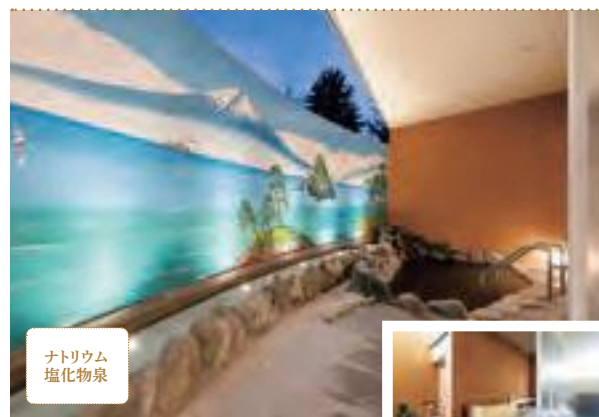
愛犬が思う存分走れる芝生のドッグランは貸切利用もOK。受付は運動公園管理棟まで。

- 0176-59-2221
- 9:00～16:00（受付～15:00）
- 休 11月～4月　¥ 1家族1時間330円

三沢市内には温泉がたくさん お気に入りを見つけよう

◀ 一覧はP28へ

市内外の人々が通う 憩いの温泉が目白押し

実は三沢市内には10件以上もの温泉施設があり、そのほとんどが中心市街地に集まっている温泉天国でもあります。市内のホテルを利用しながら、徒歩圏内にある温泉に立ち寄ることができるのも魅力的。旅の疲れを癒すために温泉巡りも乙なものです。

ナトリウム塩化物泉

スパハウスかわむら

三沢市中心街にあるスパハウスかわむらはリニューアルしたばかり。サウナストーンを用いた本格ドライサウナ（男湯）やペンキ絵（女湯）、青森ヒバの水風呂などが新設され、市民に愛されるスポットとしてより魅力的に。

星野リゾート　青森屋

ミサワで特別な時間を過ごす

自分にご褒美をあげたい時
思い出に残る
特別な時間を作りたい時
三沢で贅沢な時間を…

季節により体験内容が変わります

しっとりとした特別な時間を演出する品の良い客室。仕事もできるラウンジスペースなどもあり、優雅なひと時を過ごせます

ホテルは青森のテーマパーク

せっかく泊まるならホテルでも特別な時間を過ごしたい…そんな方にぴったりなのが、「星野リゾート　青森屋」。青森県の良さや魅力をぎゅっと詰め込んだ館内は、一年中あらゆる場所がお祭りの装飾に彩られ、季節によっても雰囲気を変えます。ここだけしかできないアクティビティも勢ぞろい。青森を代表する祭りの熱気を体感できるショーや、津軽こぎん刺し、ほたて釣り、馬車など多岐にわたり、施設内だけでも一日中楽しめます。

市内で遊んだ疲れをゆったりと癒すひととき

敷地内には大きな池を擁する公園があり、四季を感じながらのんびり散歩をしたり、ラウンジで景色を見ながらくつろぎの時間を過ごしたりと時間の使い方はさまざま。源泉かけ流しの露天風呂や、ヒバの香りを満喫できる内湯、敷地を一望できる足湯などの温泉巡りもおすすめ。青森で親しまれている食材をふんだんにつかった郷土料理で心もお腹もいっぱいになれば、青森県をまるごと満喫したも同然です。

星野リゾート　青森屋 P29参照

元湯 P28参照

アルカリ性単純温泉

学ぶ・遊ぶ・買う！

道の駅みさわ／斗南藩記念観光村

子どもも楽しめるスポットがぎゅっと集まった美味しくて楽しい道の駅

畜産の文明開化は三沢から 歴史と魅力が道の駅に凝縮

古くから馬産地で知られた三沢地域らしく、かつて牧場だった広大な敷地に芝生が広がる道の駅みさわ。食事にお土産、観光情報や乗馬体験を求めて訪れる観光客はもちろん、産直野菜やゴーカートを目当てに近隣から集まる家族連れの姿も多く見られます。敷地内にある先人記念館では明治初期、英国人技師を招いて日本初の民間洋式牧場を開いた幕末の志士・廣澤安任（ひろさわやすとう）の功績を紹介。米軍基地が市内にある国際都市・三沢のルーツに触れてください。

総合案内施設くれ馬ぱ～く

☎0176-59-2711
🕘9:00～18:00(11～3月は～17:00まで)
※ゴーカート等アトラクションは4～10月の～16:30まで営業
レストラン
10:30～16:30(冬期間～15:30)
(L.O16:00／冬期間15:00)
休 年末年始12/31～1/2

開墾村

戊辰戦争に敗れた会津藩士たちは、斗南藩として現在の下北郡・三戸郡周辺に移住しました。開墾村では当時の暮らしぶりが等身大の人形で再現され迫力満点。

ごぼう茶ソフトクリーム

ごぼう茶ソフトクリームについてはHPをご覧ください。

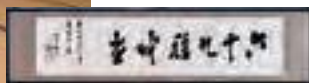
新作ご当地スイーツ「ごぼう茶ソフトクリーム」が2021年10月に誕生！ナッツのような香ばしさと濃厚な甘い味わいが大人気。

三沢市先人記念館

青森県の誕生にも尽力した廣澤安任の足跡をたどる。激動の幕末を駆け抜けた先人の生きざまを貴重な資料で紹介。

☎0176-59-3009
🕘9:00～17:00(11～3月は～16:00まで)
※入館は閉館30分前まで
休 月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始12/29～1/3
¥ 一般110円・小中学生60円
※毎週土曜は小中学生無料

六十九種草堂

廣澤安任の住居兼書斎を復元。印象的な建物名は、安任が内国勧業博覧会に提出した研究内容（家畜の餌となる野草69種について）に由来。

安任の多彩な人脈が伝わる勝海舟直筆の書

三沢ホースパーク

「馬のいる暮らしをもっと身近に」と市内の企業が運営。個性豊かな馬たちが暮らす牧場は常時見学OK。

☎070-2013-7409
¥ 初回お試し(30分)3,000円～

体験メニューについてはHPをご覧ください。

もっとMISAWA!

道の駅のお土産 check it

三沢パイカカレー

三沢市の名物・パイカ(軟骨付き豚バラ肉)が内容量の約半分も入った贅沢カレー。味付けはスパイスの効いた大人向け。

販 ビードル産直市場、三沢空港売店「スカイマートビードル」、駅前交流プラザみーくる内特産品自販機、青森県立三沢航空科学館など
[通販]三沢市観光協会HPより(https://kite-misawa.com/misawa-curry/)
☎三沢市観光協会　0176-59-2311
(平日のみ8:30～17:00)

ごぼう健康みそ

三沢市のごぼうは作付面積・出荷量ともに全国トップクラス。そんな三沢産のおいしいごぼうがたっぷりと入ったごぼうの香りが広がる万能みそ。

販 ビードル産直市場、三沢空港売店「スカイマートビードル」
[通販]ふろむ三沢
https://www.misawa-gobou.com/
ふろむ三沢
三沢市中央町2丁目10-25
☎0176-51-1792

動画で見る「三沢であそぼう」

道の駅みさわ／斗南藩記念観光村

三沢市谷地頭4-298-652
※斗南藩記念観光村内の施設は同住所
☎0176-59-3009
休 年末年始12/29～1/3

書を捨てよ、三沢へ行こう

三沢市寺山修司記念館

覗き込めばそこは妖しく美しい別世界。
人々を魅了してやまない、
テラヤマワールドへの入り口

反骨と異端の芸術家 寺山修司の足跡をたどる

三沢市で育った稀代のマルチアーティスト、寺山修司。歌人、詩人、劇作家、映画監督、エッセイスト、競馬評論家…。さまざまな肩書を持ち、1960〜70年代のアングラ文化を牽引しました。その唯一無二の感性は没後40年近くを経た今も、多くの若者に支持され、演劇作品は国内外で上演され続けています。

そんな寺山修司が遺した作品や資料に触れられる記念館が、緑豊かな小川原湖畔エリアにあります。一風変わった建物は柱時計がモチーフ。真っ赤な扉を押し開けた先は、いよいよ〝テラヤマ・ワールド〟です。

日本一不親切!?な展示 宝探し感覚で楽しんで

常設展示は「寺山修司を探せ！」がコンセプト。来館者は懐中電灯を手に11台の机の中を覗き込み、直筆原稿や書簡、愛蔵の品などを発見することになります。

一見、全国の記念館の中でもこんなに不親切な展示はなかなか無い、と思われるかもしれません。自分から一歩踏み込まないと見られない仕掛けを楽しんでいただけたら、という思いから設計されています。寺山修司は怖いイメージを持たれがちですが、実は作品ごとに全く違った面が見えてきます。彼が遺したたくさんの言葉の中から、見る人によって違う寺山修司に出会えるかもしれません。

鑑賞の後は、木立の中の遊歩道を散歩。ディープな文化とフレッシュな自然に同時に浸れるのも、同館の魅力です。

寺山が主宰した劇団「天井桟敷」の演劇・映画のセットや、俳優の人形を含め常設展は撮影OK。独特の世界観に感性が揺さぶられる。

テーマごとに分かれた引き出しを開け、初期から晩年まで寺山の活動をたどる。自筆原稿からは当時の息遣いまでもが伝わるよう。

ミュージアムショップ

書籍、グッズなど常時320種以上のアイテムが揃う。

家出のするめ
寺山修司著書「家出のすすめ」をもじった「家出のするめ」。青森県名物「スタミナ源たれ」の濃い味と手ごろなサイズ感でお土産に大人気。

三沢市寺山修司記念館

- 三沢市大字三沢字淋代平116-2955
- 0176-59-3434
- 9:00〜17:00（入場は16:30まで）
- 休 月曜日（祝日の場合翌日）、12/29〜1/3
- ¥ 一般550円、高校/大学生110円、小/中学生60円（中学生以下 土曜日無料）

MISAWA

温泉施設 宿泊施設 一覧

三沢市には旅の疲れを癒す温泉&ホテルが充実しているのも嬉しいポイント。
まちなかを散策しながら温泉を巡り、ホテルに帰るのもおすすめ。キャンプ場付近にも温泉があるなど、自分好みの温泉&宿泊プランの組み合わせを探すのも旅の醍醐味です。

三沢市
宿泊施設一覧

三沢市
温泉施設一覧

温泉施設

1 星野リゾート 青森屋 元湯　アルカリ性単純温泉
- 9:00〜21:00(最終受付20:00)
- ¥ 大人450円・小学生150円・幼児4歳以上60円・3歳未満無料
- 三沢市字古間木山56 星野リゾート 青森屋内
- 0176-51-1116
- P 有　休 要問合せ

2 三陸温泉　ナトリウム温泉
- 8:00〜22:00
- ¥ 大人300円・小学生100円・幼児50円
- 三沢市三川目3-912-1
- 0176-54-2857
- P 有　休 年末年始・木曜

3 太郎温泉 ○ ◎　ナトリウム塩化物泉
- 6:00〜23:00
- ¥ 大人320円・小学生190円・幼児120円
- 三沢市深谷2-49-2　0176-53-4649
- P 有　休 無

4 市民の森 温泉浴場　単純温泉
- 9:30〜21:00
- ¥ 大人220円・小人110円(市民割あり)
- 三沢市大字三沢字淋代平116-2945
- 0176-59-3388
- P 有　休 第3月曜・12/31〜1/1

5 スパハウスかわむら ◎　ナトリウム塩化物泉
- 10:00〜23:00
- ¥ 大人400円・小学生150円・幼児50円
- 三沢市中央町2-10-23
- 0176-53-2244
- P 有　休 第1月曜

6 平畑温泉 ○ ◎　アルカリ性単純温泉
- 6:00〜23:00
- ¥ 大人350円・中学生300円・小学生150円・幼児50円
- 三沢市岡三沢8-83-2　0176-57-4045
- P 有　休 無

7 三沢空港温泉 ○ ◎　アルカリ性単純温泉
- 5:00〜0:00
- ¥ 大人400円・小学生150円・幼児50円・1日券700円
- 三沢市東岡三沢1-83-90
- 0176-53-4167
- P 有　休 年2回不定休

8 三沢保養センター ○　単純泉
- 6:00〜21:00
- ¥ 大人330円・小学生150円・幼児70円
- 三沢市大字三沢字園沢41-32
- 0176-54-3637
- P 有　休 12/31(18:00まで営業)〜1/1

9 木崎野温泉 ○　アルカリ性単純温泉
- 5:00〜22:00・11〜3月(5:30〜22:00)
- ¥ 大人350円・小学生120円・幼児50円
- 三沢市東町3-6-2　0176-53-8700
- P 有　休 無

10 桂温泉 ○ ◎　アルカリ性単純温泉
- 5:00〜23:00
- ¥ 大人380円・小学生100円・幼児50円・70歳以上330円
- 三沢市岡三沢1-1-88　0176-57-4335
- P 有　休 無

温泉豆知識メモ

三沢市にはアルカリ性単純温泉、ナトリウム温泉など種類の違うお湯があります。
単純温泉は低刺激でお年寄りや子どもの肌に優しく、特にアルカリ性単純温泉はお肌がつるつるになる美肌のお湯ともいわれます。
ナトリウム温泉は湯冷めしにくいので温まりたい時におすすめです。

凡例　○「朝風呂に入りたい!」
◎「遅くまでゆっくりしたい!」

ホテル・旅館・宿泊施設

市街地エリア

1 ホテル トラストイン
- 三沢市中央町1-7-12
- 0176-58-7714　FAX 0176-58-7723
- チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00
- HP https://www.trust-inn.net/

2 三沢ハイランドホテル
- 三沢市中央町3-9-38
- 0176-58-5881　FAX 0176-58-5882
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- HP http://misawahighland.cojp.jp/

3 太郎温泉
- 三沢市深谷2-49-2
- 0176-53-4649

4 三沢シティホテル
- 三沢市中央町2-1-1
- 0176-52-7777　FAX 0176-52-7770
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- HP https://misawa-cityhotel.com/

5 ホテルルートイン三沢
- 三沢市幸町1-9-2
- 0176-50-1011　FAX 0176-50-1012
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- HP https://www.route-inn.co.jp/

6 三沢プリンセスホテル
- 三沢市幸町1-3-26
- 0176-57-2351　FAX 0176-57-2391
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- HP http://www.princesshotel.jp/princessH/

7 ホテルグランヒルつたや
- 三沢市松園町3-8-4
- 0176-53-1000　FAX 0176-53-7815
- チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00
- HP http://www.grandhill.net/

8 ホテル天水
- 三沢市字古間木山89
- フリーダイヤル 0120-310-412・0176-53-3053
- FAX 0176-53-8427
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- HP https://hotel-tensui.com/

9 ホテルミサワイン コーヨー
- 三沢市幸町1-6-8
- 0176-53-5511　FAX 0176-53-8255
- チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00
- HP https://www.hotel-koyoen.com/

10 アネックスプリンセスホテル
- 三沢市幸町1-6-48
- 0176-51-8181　FAX 0176-57-2664
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- HP http://www.princesshotel.jp/annex/

11 ビジネスホテルKOYOEN
- 三沢市幸町1-9-40
- 0176-53-4900　FAX 0176-53-4911
- チェックイン15:00/チェックアウト翌11:00

12 サニーフラットビジネス民宿
- 三沢市東町4-4-6
- 0176-53-5780　FAX 0176-53-1003
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- HP https://sunny-flat.net/

13 ビジネスホテルビッグウエスト
- 三沢市中央町1-7-19
- 0176-51-1500　FAX 0176-51-1502
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00

14 星野リゾート　青森屋
- 三沢市字古間木山56
- 宿泊予約 0570-073-022(受付時間10:00〜18:00)アクティビティ・送迎バス 0176-51-1116(受付時間10:00〜17:00)
- チェックイン15:00/チェックアウト翌12:00
- HP https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/aomoriya/

小川原湖畔エリア

15 市民の森やすらぎ荘
- 三沢市大字三沢字淋代平116-2960
- 0176-59-3388　FAX 0176-59-3735
- チェックイン16:00/チェックアウト翌10:00
- 休 第3月曜(祝日の場合翌日)・年末年始
- HP https://misawashi-jichikousya.net/yasuragisou

16 小川原湖畔コテージ
- 三沢市大字三沢字淋代平116-2857
- 0176-59-2830(小川原湖畔管理事務所)
- チェックイン15:00/チェックアウト翌10:00
- 休 12/28〜1/3

MISAWA EVENT GUIDE

ミサワイベントガイド

日本らしい伝統の祭りもあれば、
アメリカ文化を取り入れた珍しいイベントも盛りだくさん。
日本各地から観光客が訪れます。

9月頃

三沢基地航空祭

ブルーインパルスをはじめ、普段なかなか見られない機体の展示飛行には、誰もが見惚れてしまいます。航空自衛隊機のほか、米軍の航空機も多数参加するなど、他の航空祭とはひと味違う迫力や楽しみ方ができ、毎年約10万人もの航空ファンが集います。

🏠 三沢基地内
☎ 第三航空団司令部渉外室 0176-53-4121

6月頃

ミサワアメリカンデー

三沢がアメリカ一色に染まり、米軍使用車両やハーレーなどが約500台と、参加者約1,000名による迫力満点のアメリカンパレードを見ることができます。無料のバスに乗って米軍基地見学ツアーに参加したり、普段なかなか食べられないアメリカのグルメも楽しめます。子どもも大人も夢中になって楽しめる一大イベントです。

🏠 メインゲート前、公会堂及び周辺
☎ 三沢国際クラブ 0176-51-1600

10月 中旬

ハロウィンフェスタ IN MISAWA

仮装パレードや仮装コンテストで中央商店街が大賑わいに。アメリカンなハロウィンの飾りつけは異国情緒あふれる三沢ならではの盛り上がりを見ることができます。

🏠 三沢中央商店街区　他
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

11月 下旬 ▶ 1月 上旬

ミサワ・パンタシア

16mのビッグツリーをシンボルに、LED約10万球を使用した美しい幻想的なライトアップ装飾が行われます。同時に市内飲食店をめぐるスタンプラリーも開催。

🏠 なかよし公園
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

7月 下旬

みさわ七夕まつり

中央商店街を中心に、吹き流しなど七夕ならではの飾りつけが街を彩ります。伝統的な飾りのほか、「基地のまち」ならではの航空機がモチーフの飾りや、アニメのキャラクターなど多彩な飾りが子どもたちにも人気。

🏠 三沢中央商店街区
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

8月 下旬

三沢まつり

4日間にわたって趣向を凝らした山車が市内を練り歩きます。大仮装行列や国際サマーフェスティバル、流し踊りなど、外国の方も日本の方もみんなで参加して楽しめる三沢ならではのお祭りです。

🏠 市街地幹線道路他
☎ 三沢市商工会 0176-53-2175

10月 上旬

MISAWA BBQジャンボリー ～地産地消みさわ～

三沢市民に深く根付いた食文化「バーベキュー」の体験・参加型イベント。BBQチケットを購入すると、BBQに必要なもの一式が利用できます。お肉以外にも、三沢漁港で水揚げされる海鮮や、地元の新鮮野菜セットも販売。

🏠 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村
☎ 先人記念館 0176-59-3009
（(一社)三沢市観光協会 0176-59-2311）

4月 下旬 ▶ 5月 上旬

中央公園桜ライトアップ

市役所斜め向かいの中央公園は春には満開の桜が咲き誇り、夜はライトアップも行われ、大勢のバーベキュー客でにぎわいます。市民をはじめ外国の方々も集まる昼夜のお花見では、異国情緒あふれる三沢らしさを味わえます。

🏠 中央公園
☎ (一社)三沢市観光協会 0176-59-2311

5月 GW　8月 上旬

寺山修司記念館フェスティバル

寺山修司ゆかりのゲストを招き、トークショーやコンサート、「寺山修司遊びの劇場」など、例年様々な催し物を年に2回開催。寺山修司を身近に感じる市民参加型イベントで、新たな寺山修司の顔を見つけることができるかも。

🏠 寺山修司記念館（屋外多目的スペース）
☎ 三沢市寺山修司記念館 0176-59-3434

7月 下旬

みさわ小川原湖水まつり

小川原湖の沼開きをイベントの起源とする湖水まつり。湖水浴場での水遊びをはじめ、ステージショーや出店で三沢の夏の始まりを満喫できます。

🏠 小川原湖畔
☎ (一社)三沢市観光協会 0176-59-2311

※コロナウイルス感染症対策のため、内容の一部変更や中止の場合があります。三沢市役所公式HPまたは三沢市観光協会公式HPをご確認ください。

市役所通り 中心 MAP

1 2 3 4

D E F G H I

から揚げ人生
総合社会福祉センター
青森県信組
三沢警察署
アネックスプリンセスホテル
ミサワインコーヨー
三沢プリンセスホテル
すし処 魚らく
三沢市商工会
飯屋
メインゲート

Sky Plaza MISAWA
- PIZZERIA MASSIMO
- ラニチキンファクトリー
- DEMZU
- MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI
- ふうはうす
- 三沢外貨両替センター

ビジネスホテル KOYOEN
野菜市場
市営駐車場
公会堂
ホテル ルートイン三沢
三沢キッズセンター そらいえ
図書館
DACHA
Carbs
FOREVER
CHI-CHI's
鮨道楽 一八
福
久庵
11
2style
たる樽
赤のれん
CHAOZ
龍宝飯店 MISAWA
一番街通り
5
NITROUS
12 TUBES
コイワ ブルーウッズ
市役所
総合体育館
ダイニング 楽
アメリカ広場
八助
いち利
スパハウス かわむら
三沢シティホテル
あんたが大将
居酒屋いっぽう
青森
LIFE Coffe Roaster
Off The Wall
ハピワン
喜久寿司
福水 7
ほうらい
武道館
いろり
Naughty
だい天 2
小料理ひより
North40-40
さわこう
和ん
天傘
D-wall
6 和がや
裏町酒場
炭焼まいど
灘萬
金太郎
米軍 三沢基地
フレンドシップロード（米軍歩道）
立ち呑みバルコッカラ
当り松
居酒屋北條
ホテルトラストイン
みさわ活魚センター
忍鮨 10
くいしんぼ
おいかわ
むうみんCafe
KARMA
和牛ロッジ
ビッグウエスト
新寿司
パン工房ピクニック
酒菜旬家
黒助
米軍管理道路
鮨十兵衛
中央商店街
錦寿司
川守田パン
市役所通り
空飛ぶごぼう PROJECT
居酒屋にし
丸美屋 1
鳥こう
焼き鳥送りバント
Tomabechi &花園館
宝寿司
第一中学校
スカイショップ HIRANO
みちのく
君乃家食堂
赤とうがらし
寿し花館 三沢１号店
上下水道庁舎
夢菓房 京舟
三咲羽や
ハイランドホテル
そば処おお山
青い森信金

凡　例
- 飲食店
- 物販店
- バー
- 宿泊
- 銀行
- 郵便局
- ガソリンスタンド

SHOP INFO

グルメ 店舗情報

飲食店情報は HPをチェック

掲載店舗のコンテンツは「● P へ」を参照ください。

飲食店

1 ヌードルハウス 丸美屋 [P05へ]
- 三沢市中央町2-7-13
- 0176-57-0383
- 11:00～15:00・17:00～20:00（L.O 19:30）
- 休 木・日曜

2 彩喰楽酒 だい天 [P12へ]
- 三沢市中央町2-5-25
- 0176-52-6157
- 18:00～23:00
- 休 日・月曜・祝日

3 カフェ あるえっと [P12へ]
- 三沢市大字三沢字南山60-2
- 0176-58-5141
- 11:00～17:00
- 休 火曜

4 ラーメン宝介　三沢店 [P12へ]
- 三沢市下久保3-18-1
- 0176-51-3611
- 11:00～15:00・16:00～21:00
- 休 火曜

5 赤のれん [P13へ]
- 三沢市中央町2-1-23
- 0176-53-3333
- 11:00～20:00
- 休 火・水・木曜

6 酒楽食彩　和がや [P13へ]
- 三沢市中央町1-6-17
- 0176-50-1558
- 17:00～24:00
- 休 無休

7 寿司・割烹 福水 [P14へ]
- 三沢市中央町2-3-7
- 0176-51-2885
- 11:30～13:30（L.O 13:00）、16:30～22:00（L.O 21:30）
- 休 日曜

8 御食事処 いや川 [P15へ]
- 三沢市岡三沢6-115-30
- 0176-57-1319
- 11:30～14:00・17:00～22:00
- 休 第1・3日曜

9 鮨　大竹 [P15へ]
- 三沢市岡三沢1-1-6　※要予約
- 0176-57-2923
- 11:00～13:00・16:00～20:00　休 月曜

10 忍鮨 [P15へ]
- 三沢市中央町2-6-61
- 0176-53-6693
- 17:00～23:00（午前は予約）　休 不定休

バー

11 CHAOZ（チャオズ） [P10へ]
- 三沢市幸町1-7-6 2F
- 080-5221-6765
- 20:00～　休 日・月曜

12 TUBES RESUTAURANT BAR（チューブス） [P10へ]
- 三沢市中央町2-3-34
- 0176-52-6452
- （月～木、祝日、祝前日）11:30～22:00、（金）11:30～24:00、（土）17:00～24:00
- 休 日曜

三沢市MAP

P33 に市役所通り中心マップがあります

米軍三沢基地

三沢空港 / レストラン三沢空港 / スカイマートビードル A / トヨタレンタリース / タイムズカーレンタル / ニッポンレンタカー / 三沢空港温泉 / 下夕沢 / 上屋敷 / 東岡三沢 / 岡三沢 / 平畑温泉 / 平畑 / 桂温泉 / 御食事処いや川 8 / ラーメン宝介三沢店 4 / 下久保 / 鮨大竹 9 / Falcon Avenue 裏ゲート通り / 岡三沢小学校 / 三沢警察署 / 幸町 / 寿し花館三沢堀口店 G / 雷堂 / 華林芭 / 匠家 / こがね公園 / ラ・フランス / 商工会 / 緑町 / キッチンじゅん×2 / B Battery Avenue Bパリ通り / 公会堂 / 市役所 / 中央公園 / 図書館 / 総合体育館 / 桜町 / City Hall Street 市役所通り / パティスリータカノむさし屋 / みやきん / 堀口 / 堀口中学校 / ひばり苑カフェあるえっと 3 / カフェマティエールイケザキ / JAおいらせ / 三沢保養センター / 園沢 / 招和台公園 / 交番 / 三沢小学校 / 第二中学校 / 南山 / 国際交流スポーツセンター / 南山屋外運動場 / アイスアリーナ / 国際交流教育センター / スカイプラザミサワ F / Main Street 中央通り / 米軍歩道 / 中央商店街 / 中央町 / 空飛ぶごぼう E / 寿し花館三沢一号店 H / 第一中学校 / 三沢高校 / 小笠原食堂 / 美野原 / サニーフラットビジネス民宿 / 木崎野小学校 / 欧風菓子工房ルモンド / 木崎野温泉 / 東町 / 松園公園 / 松園町 / Growth / グリル大宮 / 滝の沢公園 / 上久保小学校 / 肉のニシダテ / みさわビール園 / 30ロード / 大町 / 三沢公園 / 米軍引込線跡地 / 花園町 / 至東北町・青森市 / ビードルプラザ / ホテルグランヒルつたや / 和み / イケザキ / からし亭 / Veedol street ビードル通り / ミス・ビードルドーム / 新町 / 栄町 / 本町 / 南町 / 松原町 / 日の出 / 太郎温泉 / 深谷 / さつきヶ丘 / 泉町 / 至 三沢十和田下田IC / とうてつ駅そば / 三沢駅前交流プラザみーくる B / 第五中学校 / 古間木小学校 / きらく亭 / ニッポンレンタカー / 青い森鉄道 三沢駅 / ホテル天水 / 千代田町 / 古間木山 / 三沢商業高校 / 星野リゾート青森屋 D / じゃわめぐ売店 / 至十和田市 / 至八戸市 / 至八戸町

小川原湖 / 水辺ひろば / 仏沼 ラムサール条約国際登録湿地 / 塩釜 / 八幡 / 越下 / 富崎 / 織笠 / 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村くれ馬ぱ〜く / 谷地頭 / 新森 / 先人記念館 / 高野沢 / おおぞら小・第三中 / 六川目 / 朝日 / 根井 / 細谷 / 寺山修司記念館 / 早稲田 / 屋内温水プール / 歴史民俗資料館 / 淋代平 / オートキャンプ場 / レークピア / 太平洋展望台 / 小川原湖畔キャンプ場 / 小田内沼 / 太平洋無着陸横断飛行記念碑 / 小川原湖畔コテージ / 市民の森おおせっか / 市民の森総合運動公園 / 淋代 / 五川目 / 青森県立三沢航空科学館 / 大空ひろば / 米軍三沢基地 / 四川目 / 三沢空港 / スカイプラザミサワ / 駒沢 / 三沢市役所 / 南山 / 三沢漁港 / 三陸温泉 / 三沢市漁協・直売所 / 三川目 / ビードルビーチ / 古間木 / 三沢駅 / 泉町 / 春日台 / KOMEKKUUTO C / 第二みちのく有料道路 / 至八戸市 / 至十和田市 / 至むつ市

地域資源を活かし三沢らしさを追求した魅力ある商品を『三沢ブランド特産品』として認定しています。

MISAWA BRAND 三沢ブランド 特産品認定

凡例
- 観光地
- 物販店
- 温泉
- 飲食店
- 寺山食堂提供店
- 宿泊
- 銀行
- 郵便局
- ガソリンスタンド
- A〜H ミサワブランドのお土産店

みさわのお土産

魚介や野菜も美味しい三沢市。持ち帰りにぴったりな逸品が揃っています。

\ 帰り際にもおすすめ /
三沢ブランド特産品 自動販売機

三沢駅前交流プラザみーくる内観光案内所斜め向かいの地場産品紹介スペースにある。三沢市が認定する三沢ブランド特産品を販売。

三八弁当
販売店 G、H

「三沢昼いか」に、イカの特製ふわたソースをかけて食べられるお弁当。八戸前沖鯖も入った贅沢な一品。

三沢市中央町4-3-11
有限会社 三咲羽や　0176-57-3481

※要予約、新青森駅、八戸駅、盛岡駅他期間限定の臨時販売あり

三沢おつまみごぼう
販売店 A、B、E、Fなど

繊維質が細かい三沢産のごぼうをじっくり煮込み、乾燥させたセミドライのおつまみ。味は、はちみつりんご・旨辛きんぴらの2種類。

空飛ぶごぼうPROJECT
0176-78-9107

濃厚平蟹のビスク
販売店 A、B、C、D

お米の専門店「コメクート」の人気メニューをお持ち帰りできるように商品化。お米のとろみで三沢産平蟹の濃厚な出汁をまろやかに。

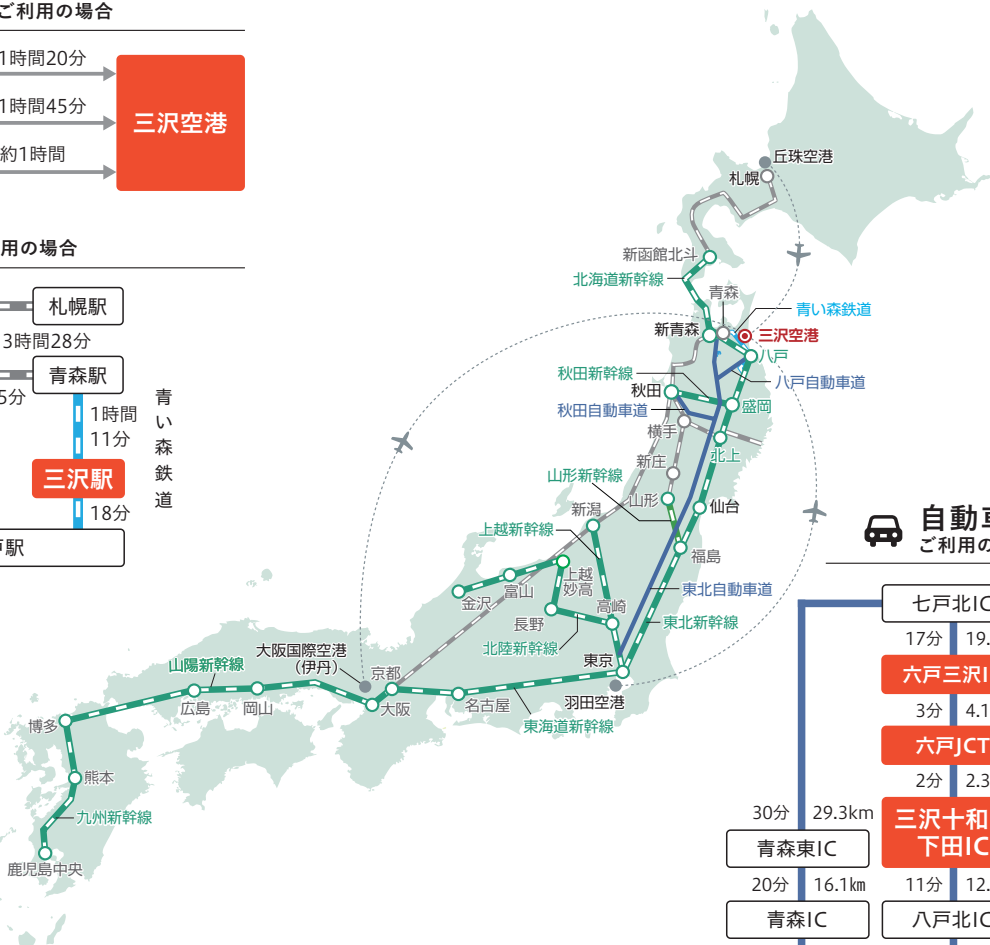
株式会社 PEBORA　0176-27-1265

やませながいも冷凍とろろ
販売店 A

甘く栄養価の高さが魅力の青森県産の熟成ながいも「やませながいも」をすりおろし、急速冷凍。一食分をパックにしました。

材 株式会社
0176-51-4544

［通販］やませながいも
（https://www.yamase-nagaimo.jp/shop.html）

三沢市へのアクセス

本データは2023年3月現在の情報です。
新型コロナウイルス等の影響により、記載情報が変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

発行：青森県三沢市　〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38
TEL.0176-53-5111　FAX.0176-52-7516　URL https://www.city.misawa.lg.jp

協力：(一社)三沢市観光協会
〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字淋代平116-2858 小川原湖観光センター「レークピア」2F
TEL. 0176-59-2311　FAX. 0176-59-2310
URL https://kite-misawa.com